

Narration	Time
مرحبا بكم في "البرنامج التعليمي المنطوق". عن "التحام الرضاعة الطبيعية".	0:02
في هذا البرنامج التعليمي سنتناول تقنية الالتحام الصحيحة لإمساك الطفلة الشديد بالثدي وتواتر الرضاعة الطبيعية	0:07
قبل البدء، من فضلك لاحظي أنه من أجل رضاعة طبيعية مؤثرة، فالالتحام الصحيح هو الأكثر أهمية	0:20
هذا سوف يمنح الطفلة القليل جدا من الحليب.	0:36
بينما إمساك الطفلة الشديد بالجزء السفلي من هالة حلمة الثدي سيمنح الطفلة الحليب الكافي	0:40
برجاء الملاحظة أن هالة الحلمة هي الجزء الداكن حول الحلمة.	0:50
والآن لنبدأ. ولكي نبدأ علي الأم أن تمسك طفلتها بطريقة مناسبة للرضاعة الطبيعية	0:56
هذا الإمساك تم إيضاحه بالتفصيل في مقاطع الفيديو الأخرى من نفس السلسلة	1:05
سوف يتم شرح هذا الفيديو باستخدام "وضعية المهد العكسية"	1:11
تذكري، وضعية الطفلة الصحيحة ضرورية للالتحام الناجح والرضاعة الطبيعية	1:16
في هذه الصورة، تمسك الأم الطفلة بشكل صحيح في وضعية المهد العكسية	1:24
و الطفلة جاهزة للالتحام والرضاعة الطبيعية	1:31
قبل الالتحام من المهم أن تفتح الطفلة فمها واسعا كما لو كانت تتثائب	1:35
لماذا؟ دعينا نفهم هذا بالنظر. إلي شخص بالغ يأكل فادا باف أو البرجر	1:42
نحن نفتح فمنا واسعا لأخذ قضمة كبيرة من الفادا باف أو البرجر	1:49
وبالمثل، الفم المفتوح واسعا سيساعد الطفلة أن تأخذ جزء كبير من الثدي في فمها	1:56
ولحث الطفلة علي فتح فمها واسعا، علي الأم أن تفرش بحلمة ثديها فوق شفاه الطفلة العلوية. بلطف إلي أن تفتح فمها واسعا	2:04
كوني صبورة، فأحيانا، يستغرق الأمر بضع ثوان لتفتح الطفلة فمها واسعا	2:16
تذكري، في أية وضعية للرضاعة الطبيعية، فأصابع الأم وإبهامها الذين يمسكون بالثدي، يجب دائما أن تكون موازية لشفاه الطفلة.	2:25
الإمساك الضعيف لفم الطفلة بالثدي سيسمح فقط برضاعة الحلمة.	2:29
عندما تفتح الطفلة فمها واسعا، يجب أن تكون شفاهها السفلية في قاعدة هالة الحلمة.	2:36
ويجب أن تكون الحلمة موجهة تجاه قمة فمها وليس لمنتصف الفم	2:43
والآن علي الأم أن تضع ثديها سريعا في فم الطفلة	2:50
ويجب عليها أن توجه ذقن الطفلة إلي الثدي أولا عن طريق إمالة رأس الطفلة. إلي الخارج قليلا	2:55
يجب عليها ألا تميل ظهرها أو أن تدفع ثديها ليصل إلي فم الطفلة	3:02
اجذبي الطفلة إلي الثدي عن طريق دفعة لطيفة من خلف أكتاف الطفلة	3:08
إن النقطة الأكثر أهمية في الالتحام هي أن الجزء الأسفل من هالة حلمة الأم يجب أن يكون في فم الطفلة	3:15
وهذا سيساعد الحلمة علي الوصول إلي منطقة مريحة في فم الطفلة	3:25

يجب أن تضغط الطفلة بلسانها علي الجزء من هالة الحلمة القريب من شفاهها السفلية	3:31
وسيوّدي هذا إلي ضغط قنوات الحليب الأكبر وسيخرج المزيد من الحليب	3:37
الخطوة التالية هي التحقق ما إذا كانت الطفلة ممسكة بشدة بالثدي	3:42
لضمان الإمساك الشديد، يجب علي الأم أن تبحث عن العلامات التالية:	3:48
فم الطفلة يكون مفتوحا واسعا	3:54
والجزء الظاهر من هالة الحلمة قرب الشفاه العلوية للطفلة يكون أكثر منه قرب الشفاه السفلية للطفلة	3:57
ذقن الطفلة السفلية تكون مطمورة بأكملها داخل ثدي الأم	4:06
يُقطر فك الطفلة بشكل واضح بينما تبتلع الحليب	4:11
و شفاه الطفلة السفلية تكون مجمعة في الاتجاه الخارجي	4:16
علي الرغم أنها في الغالب تختفي في الثدي مع إمساك الطفل الجيد	4:22
في مثل هذه الحالات، اضغطي برفق علي الثدي قرب الشفاه السفلية للطفلة. وتحققي ما إذا كانت شفاه الطفلة السفلية مجمعة في الاتجاه الخارجي	4:28
بعد ذلك، انظري. لأنف الطفلة. إذا كانت أنف الطفلة تضغط علي ثدي الأم فإن	4:41
الأم يمكنها أن تميل رأس الطفلة برفق للخارج حتي يتم دفع ذقن الطفلة أكثر إلي الثدي	4:49
وتكون أنف الطفلة ومقدمة رأسها بعيدتان عن الثدي	4:58
وهذا سوف يجعل إمساك الطفلة بالثدي أعمق	5:04
لا تقومي بسحب وجه الطفلة بأكملها بعيدا عن الثدي	5:09
فهذا يمكن أن يؤدي إلي رضاعة الحلمة	5:13
تذكري، يجب أن تكون الرضاعة الطبيعية مريحة للأم	5:16
فلا يجب أن تشعر بالوخز أو السحب أو الاحتكاك علي حلمة ثديها	5:21
إذا كانت الرضاعة الطبيعية مؤلمة للأم فإن الطفلة بالتأكيد لن تحظي بإمساك الثدي جيدا	5:27
دعينا ننظر إلي واحدة من الأسباب الشائعة لإمساك الثدي الضعيف	5:35
العديد من الأمهات تقبض علي هالة الحلمة لتضع الحلمة فقط داخل منتصف فم الطفلة	5:40
وهنا يكون فم الطفلة ليس مفتوحا واسعا	5:48
فتمسك الطفلة فقط بالحلمة.	5:52
وهنا، نري جزء متساو من هالة الحلمة قرب الشفاه العلوية والسفلية للطفلة.	5:56
ذقن الطفلة خارج الثدي	6:04
الطفلة لديها طريقة مص سريعة ومستمرة لتناول الحليب	6:07
وبينما تقوم بالمص، فإن خدي الطفلة يُنقران	6:14
وفكها لا يُنقط بشكل واضح بينما تبتلع الحليب	6:17
والحلمة يحدث بها وخزا وتضغط علي أقصي جزء من فم الطفلة	6:23
وبالتالي لا تحصل الطفلة علي حليب كاف	6:45

6:50	إذا كانت الطفلة ترضع فقط من الحلمة فإنه
6:54	علي الأم أن تضع إصبعها الصغير النظيف داخل زاوية فم الطفلة
6:59	يجب عليها أن تستخدمه لتجعل الطفلة تبدأ في سحب حلمة ثديها
7:04	ثم يجب عليها أن تعيد إمساك الطفلة بنفس الثدي لضمان التحام جيد
7:29	لأنه ضروري لنمو الطفلة ولجعل الطفلة أقوى
7:42	فهو يتكون في الأساس من الدهون
7:53	لضمان أن الطفلة تحصل علي كل من اللبأ والحليب الخلفي يجب علي الأم إرضاع الطفلة تماما من ثدي واحد قبل إعطاءها الثدي الآخر
8:29	عندما يقل تدفق الحليب الخفي السميك إلي بعض القطرات عند العصر باليد
8:35	فهذا يعني أن الأم قد أطعمت الطفلة تماما من الثدي
0:36	يجب أن تتجشأ الطفلة خلال دقيقتين إلي 3 دقائق
9:14	لم تأخذ الطفلة الهواء الزائد في معدتها أثناء الرضاعة
9:39	وعليها أن تترك للطفلة القرار النهائي
9:55	أو أن تدغدغ بلطف ظهر الطفلة
9:59	أو بجعل الطفلة تجلس في الوضعية الموضحة. للتجشؤ
10:12	يجب أن ترضع الأم طفلتها علي الأقل 12 مرة خلال 24 ساعة
10:17	وهذا لا يتضمن أنها يجب عليها الإرضاع علي الأقل مرتين إلي 3 مرات ليلا
10:32	فتح الفم و إمالة الرأس وجلب يدها إلي الفم
10:42	إذا بدأت الطفلة بالبكاء للحصول علي حليب الثدي، فهذا يعني أن الأوان قد فات
10:49	لاحظي أنه يوجد زيادة سريعة في نمو الطفلة. خلال أسبوعين و 6 أسابيع و 3 أشهر من عمرها
10:59	والطفلة سوف تتطلب المزيد من الحليب
11:05	أيضا، حليب الأم المُدّر سوف يتزايد إذا لم ترضع الطفلة أكثر بشكل متكرر
11:12	وبالتالي، علي الأم أن ترضع في أكثر الأحيان أثناء هذه الفترات السريعة من النمو
11:36	وهذا يأخذنا إلي نهاية هذا البرنامج التعليمي
11:41	في هذا البرنامج التعليمي تعلمنا عن تقنية الالتحام الصحيحة لإمساك الطفل الشديد بالثدي و تواتر الرضاعة الطبيعية
11:54	شارك في هذا البرنامج التعليمي "مشروع البرنامج التعليمي المنطوق" و "أي أي تي بومباي"
12:15	تم تمويل هذا البرنامج التعليمي جزئيا عن طريق مساهمة سخية من مؤسسة "ويلز جلوبال"
12:34	هذه أخصائية التغذية. تسنيم شيخ مع أخصائي الرسوم المتحركة شيتال جوشي من "أي أي تي بومباي". وفي الختام شكرا لانضمامكم
06:31	هذا مؤلم للأم ويمكن أن يجرح الحلمة
06:37	أيضا، أثناء رضاعة الحلمة، لا تستطيع الطفلة الحصول علي الحليب من قنوات الحليب الأكبر أسفل هالة

الحلمة.	
بعد الالتحام المناسب, يجب أن تضمن الأم أن الطفلة تحصل علي كل من اللبأ والحليب الخلفي بشكل كاف	07:11
اللبأ هو الحليب المائي المخزن في الجزء الأمامي من الثدي	07:19
إنه مكون من الماء والبروتين	07:25
الحليب الخلفي هو الحليب السميكة المخزن في الجزء الخلفي من الثدي	07:36
وهو ضروري لنمو مخ الطفلة وزيادة الوزن	07:46
للتحقق إذا كانت قد أرضعت الطفلة تماما من ثدي واحد, علي الأم أن تعصر الحليب من هذا الثدي بيدها	08:05
إذا خرج الحليب المائي من الثدي	08:15
أو وجد تدفق جيد للحليب الخلفي السميكة عند التعصير	08:19
فعلي الأم أن تعيد إمساك طفلتها بنفس الثدي	08:24
ولكن, قبل تقديم الثدي الآخر يجب أن تحت الأم طفلتها علي التجشؤ عن طريق جعل الطفلة تجلس إلي حجرها ثم تقوم بإمالة جذع الطفلة بلطف للأمام وتطوق فك الطفلة بيدها	08:41
إذا لم تتجشأ خلال 5 دقائق	09:04
هذا يعني أن إمساك الطفلة بالثدي كان جيدا جدا	09:08
والآن علي الأم أن تقدم ثديها الآخر للطفلة	09:21
إذا كانت معدة الطفلة ممتلئة, فليس عليها أن ترضعها من الثدي الآخر	09:26
إذا أوشكت الطفلة علي النوم أثناء الرضاعة الطبيعية. علي الام أن توقظها. عن طريق النقر بلطف علي باطن قدم الطفلة	09:45
وبجانب التقنية الصحيحة, فتواتر الرضاعة الطبيعية مهم أيضا	10:04
لتقديم حليب الثدي للطفلة يجب أن تبحث الام عن علامات جوع الطفلة مثل الحركة الاهتزازية و مص الأصابع وتمديد جسدها	10:24
تذكرني أن حليب الثدي هو أفضل غذاء للطفلة خلال أول 6 أشهر من حياتها	10:37
وأن الإمساك الجيد هو المفتاح لرضاعة طبيعية ناجحة	11:19
تم تمويل "مشروع البرنامج التعليمي المنطوق" عن طريق "إن إم إي أي سي تي و إم إتش آر دي" و حكومة الهند. المزيد من المعلومات عن هذه المهمة متاحة علي هذا الرابط	11:30
هذا البرنامج التعليمي جزء من مشروع "ماء أور شيشو بوشان". مراجع المجال لهذا البرنامج التعليمي	12:02
دكتور روبال دالال, دكتور طب الأطفال	12:22
هذه أخصائية التغذية. تسنيم شيخ مع أخصائي الرسوم المتحركة شيتال جوشي من "آي أي تي بومباي" وفي الختام شكرا لانضمامكم	12:34